

Paix et non-violence

Les dix règles de vie de l'*aṣṭāṅga yoga*, proposées par *Patañjali*, me viennent forcément à l'esprit lorsqu'il s'agit d'écrire sur ce thème, puisque les *yama* et *niyama* (de la racine verbale *YAM* - maîtriser, dompter) promeuvent la maîtrise et la modération dans nos comportements. Dans cette même idée, quelques Sages plus ou moins contemporains de *Patañjali* et ses *Yoga-sūtra* ont développé d'autres angles d'approche pour un bien vivre ensemble.

Dans les *Sāmkhya-sūtra* *Kapila* exposait la loi de la causalité, disant que rien ne peut venir de rien, ou plutôt que tout effet provient forcément d'une cause initiale... Les prémices de l'effet "papillon" ? Ceci pousse à réfléchir au sens, à la finalité de nos actes avant de passer à l'action.

Dans les *Vaisheshika-sūtra* *Jaimini*, surnommé *Kānada*, indiquait que tout ce qui existe est fait de qualités particulières qui permettent de distinguer un objet d'un autre et, remontant au début de la Création, il en définissait les qualités de base et spécifiques. Sur ce point, *Kapila* précisait qu'à l'origine de toute matière il y a vingt-cinq principes interagissant sous l'influence de trois énergies. La première donne l'impulsion de la source ; la deuxième, celle du mouvement et la dernière, sa limitation. Tout se multiplie et se transforme depuis lors, de manière unique et en des dosages particuliers. Cela signifie que nous sommes toutes et tous de même nature, quels que soient notre espèce (minérale, végétale, animale, humaine), notre genre, nos besoins, nos lieux de vie... Avec les mêmes droits et devoirs, ni plus ni moins.

Un autre *Jaimini*, répondant également au surnom de *Kānada*, "celui qui marche la tête en l'air", expliquait dans ses *Mīmāṃsa-sūtra*, que l'existence de la Création dépend toujours de l'action. Celle-ci doit en effet se renouveler sinon l'Univers se dissout comme l'onde née d'un caillou jeté dans l'eau, qui grandit puis s'estompe et disparaît... A moins qu'une autre pierre ne la réactive, encore et encore... Précisant que pour garder le tout en harmonie, le *karma* (l'action) doit être en accord avec le *dharma* (l'ordre des choses), sans le respect duquel il est voué à sa destruction.

Sri Kṛṣṇa n'enseignait rien d'autre à *Arjuna*, vaillant personnage de la *Bhagavad-Gītā* qui, paralysé par le doute, voulait renoncer à l'action, même si agir est *svadharma*, son devoir de prince guerrier. En effet, toute action découle d'un motif et engendre un résultat... Seule l'acte désintéressé peut stopper cet effet "boule de neige", sinon le fruit obtenu devient le germe de l'acte suivant, avec son lot de frustrations. *Kṛṣṇa* précisait même que la non-action est source de conséquences ! Autrement-dit, quels que soient nos choix et nos agissements, ils influencent directement la vie que nous traversons, comme l'époque dans laquelle nous interagissons.

Les médecins āyurvédiques indiquaient par ailleurs ce qui est bénéfique ou non pour notre corps, notre esprit et le monde alentour. Normalement, la nature pourvoit à tout ce qui est nécessaire pour une vie saine et heureuse. Lorsque notre corps a besoin d'air, nous la respirons et aérons notre esprit par un paysage merveilleux. Pour la faim, nous y trouvons tout aliment utile au bon fonctionnement de notre corps et notre mental. Nous avons aussi l'art pour nourrir nos sens et la beauté pure, pour notre âme... Si la soif se fait sentir, nous nous désaltérons d'eau, et de joie pour celle de la vie... De même avec le froid ou un besoin de liens, par la chaleur du feu, dans des lieux de vie ou par une main tendue...

Cela était, mais, chemin faisant, n'aurions-nous pas oublié le bon sens d'antan, la raison, la modération et la conscience de la nature ? Vivre avec toujours plus, toujours mieux, l'ego plus affuté que jamais, laissant les autres sur le bas-côté... Telle est, semble-t-il, notre réalité actuelle. Mais toutes ces richesses nous donnent-elles vraiment le contentement, la paix et l'harmonie ?

A notre échelle, nous avons certainement l'impression de faire le maximum, avec peut-être l'aide des préceptes du *yoga*... Pourtant, de quel côté puis-je poser mon regard pour voir fleurir vraiment la paix et la non-violence ? Le fruit de nos actes semble au contraire d'une violence inouïe... Envers les plus démunis déjà, mais très bientôt, à l'encontre de toute l'humanité. Nous en goûtons déjà les prémices !

Prenons l'exemple de ces alliances bien contradictoires qui se sont installées dans nos vies en réponses à nos besoins primaires : pour l'alimentation, nous avons l'industrie agro-alimentaire ; pour l'éducation, les médias *mainstream* et la publicité ; pour la santé, l'industrie pharmaceutique et les assurances ; pour l'énergie, les industries fossiles et autres énergies grises ; pour les liens sociaux, les réseaux sociaux... La solution ne serait-elle pas de prôner la modération et le partage équitable ? De vivre dans le respect de ce que seule la nature peut renouveler à l'échelle humaine ?

En ce qui me concerne, je ne vois que cette direction pour sortir de l'impasse dans laquelle nous nous sommes engouffrés... Et envisager un futur à notre humanité. Car nous savons bien maintenant que nos manières d'agir et de penser influencent directement notre santé, autant physique et physiologique que mentale ou spirituelle, comme l'illustrent encore ces quelques situations :

- Une pratique posturale basée uniquement sur la force nous épuise et nous blesse... Une autre, éparpillée et sans rigueur, n'apportera que peu ou pas d'effet du tout... Alors qu'une séance de yoga bien structurée, dosée en fonction de nos besoins particuliers, soutiendra notre santé autant que notre moral, nous apportant la légèreté
- Une consommation débridée, en trop grande quantité, ou pas assez, ne respectant ni le lieu ni l'époque de production, voire une nourriture totalement transformée, ne peut qu'affaiblir et générer des troubles, puis des maladies graves ou chroniques, sans pour

autant nous rassasier... Alors qu'une alimentation réfléchie, modérée, locale, de saison et cuisinée avec amour saura combler nos besoins particuliers, tant corporels que du cœur, comme un plein d'énergie et de plaisir

- Des occupations sociales décousues, superficielles, exagérées, toxiques même, ne sont pas non plus satisfaisantes, ni pour l'humeur ni pour les sentiments... Alors que créer des liens véritables, sincères, proches de la nature et de la beauté, aiguise la conscience et remplit de joie le cœur
- De même, un travail n'a de sens que s'il est en lien avec les lois fondamentales de la nature... Il nourrit alors autant qu'il nous rend heureux

Oui, comme l'enseignait *Patañjali*, agir avec non-violence, sincérité, détachement, modération et refus des possessions ou non-appropriation de celles des autres... Être clair dans ses pensées et actes... Être en paix avec ce que l'on vit... Pratiquer l'ascèse et mieux se connaître par l'observation de soi et l'étude des textes... S'abandonner à plus grand que Soi dans la confiance... Avoir simplement du respect pour l'autre, pour la nature et pour soi, voilà la recette pour un monde lumineux et en paix ! Puisseons-nous la réaliser et, par rayonnement, donner envie à d'autres de la suivre ?

En cette période de longues nuits, au propre comme au figuré, il est en effet plus que temps de retrousser nos manches et de passer notre tablier. C'est toute la force que je vous souhaite.

Lucie Pfefferlé

Epilogue

En juin dernier, alors que nous sortions d'une parenthèse historique de pandémie qui laissait présager d'un changement de cap salutaire, je revenais sur tout cela dans un article*¹ reprenant un développement précédent*², réalisant qu'il fallait réitérer ce message plein d'espoir, encore et encore, afin qu'il trouve sa place dans les faits. J'ai donc remis l'ouvrage sur le métier pour rédiger ces quelques lignes, une fois encore reliées aux éclairages philosophiques des Sages de jadis.

*Lesdits articles sont lisibles in *Yoga Bulletin N°1*¹ et *YB N°10*² sur www.bansuriyoga.ch